FICHA DE CONTROLE

Adriele Arice
PERSONAL TRAINER

Cliente:

Data de Nascimento:

Data de início do treinamento:

DATA	HORÁRIO	PRESSÃO ARTERIAL		FC REPOUSO	OBSERVAÇÕES
		PRÉ-TREINO	PÓS-TREINO		

Classificação da PA e Ponto de corte para realizar Exercício
VIII Diretriz Brasileiras de Hipertensão Arterial (2020)

Classificação da PA	PA sistólica	PA diastólica
Ótima	< 120 mmHg	< 80 mmHg
Normal	< 130 mmHg	< 85 mmHg
Limítrofe *	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Estágio I	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Estágio 2	160-179 mmHg	100-109 mmHg
Estágio 3	≥180 mmHg	≥110 mmHg
Hipertensão sistólica isolada	>140 mmHg	<90mmHg

** Pressão normal-alta ou pré-hipertensão são termos que se equivalem na literatura.*

”

Adriele Arice/ CREF: 139742-G/SP